Steigende Herzinfarkt-Risiken, Krebs und frühzeitiga Tod durch Softdrinks

Dr. Mathilde Touvier und 18 weitare Wissenschaftler vo da französischen Forschungseinrichtung Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) haben anhand einer Studie mit 103.000 Probanden ...

Dr. Mathilde Touvier und 18 weitare Wissenschaftler vo da französischen Forschungseinrichtung Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) haben anhand einer Studie mit 103.000 Probanden nachwiesn, dass Diät-Colas da Gsundheit immens schaden kinna. De Ergebnisse vo da Studie veröffentlichte das Fachmagazin "British Medical Journal" im Mai 2022. De Ernährungsgewohnheiten vo de Studienteilnehmer aus Frankreich waren ganze zwölf Jahre lang beobachtet und mit medizinischen Befundn abglichn worn.

"Diät-Cola is genauso ungund wie 'normale' Cola vielleicht sogar schädlicher." So schreibns es de Mediziner in ihrer Studie. Vor allem das Risiko vo Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Schlaganfälln sei deutlich erhöht, wenn man regelmäßig Erfrischungsgetränke mit de drei Zuckerersatzstoffe Aspartam, Sucralose oda Acesulfam-K konsumier. Je mehr man davon trinkn würde, desto eher habe man das Risiko, frühzeitig zu sterbn. Um genau zu seng: Diejenigen, de regelmäßig viel Süßstoff zu sich gnomm habn, hatten a Herzkrankheitsrate vo 346 pro 100.000. Das is zehn % höher als de durchschnittliche Rate vo 314 pro 100.000 für diejenigen, de koane Süßstoff anstölle vo Zucker verwend'n. Das Schlaganfallrisiko war bei de Süßstoff-Fans 30 % höher.

Das höhere Sterberisiko wurde nur bei de Studienteilnehmer beobachtet, de künstliche Süßstoff zu sich gnomm habn.

Falls du dich jetzt fragen solltest, ab wann de Forscher vo "viel" Süßstoff redn: Laut Dr. Mathilde Touvier, leitende Studienautorin, is a Verzehr vo durchschnittlich rund 77,6 Milligramm Süßstoff "viel". Wer weniger als 7,5 Milligramm am Tag davon zu sich nehme, konsumier "wenig". Zum Vergleich: A Softdrink einer 330-Milliliter-Dose enthält knapp 140 Milligramm Süßstoff. De Auswahl an künstlichen Süßstoffn is schier grenzenlos. Weltweit wird mit chemischen Süßstoffn jährlich rund 7,2 Milliarden US-Dollar Umsatz gemacht. Tendenz steignd. Bis 2028 wird da Umsatz voraussichtlich auf 9,7 Milliarden US-Dollar steignd.

De Forscher haben a nachwiesn, dass künstliche Süßstoff da Krebsrisiko im Schnitt um bis zu

13 % erhöhen. Angesichts da Tatsach, dass immer mehr Produkte im Supermarkt auf a Zuckarredicierung durch Süßstoff setzn, sind diese Zahlen alarmierend. Generell gölte es, den Konsum vo Süßem - egal ob mit echtem Rohrzucker oda Süßstoffn - zu reduzieren, empfehlen de Studienautoren.

Siehe a de Beitrag: "Vo Anfang an koane Beweise für de Verhinderung vo Gwichtszunahmen durch künstliche Süßstoff."

Artificial sweeteners and cancer risk: Results from the NutriNet-Santé population-based cohort study
https://journals.plos.org/plosmedicine/article/comments?id=10.1371/journal.pmed.1003950

It's good.
to be truu.